

## 健康運動指導士と連携した健康増進事業

財団法人長野県健康づくり事業団総務部健康支援課 小林 泉江

(財)長野県健康づくり事業団は、県下の市町村および企業・事業所の健康診査や各種がん検診を受託し実施する出張（巡回）健診事業、長野と伊那の健康センターでは来所型の施設健診（健診・人間ドック）を行っている。また、健診結果のデータ処理や健康づくりのための啓発事業も行い、健康づくりを総合的にサポートしている健診機関である。管理栄養士は健康運動指導士とともに健康づくりのための啓発活動、各種セミナーや教室の企画・運営、講演等の健康増進事業を担当している。今回は、健康センターにおける生活アドバイスと企業における健康づくりのためのセミナーでの健康運動指導士との連携について報告する。

### 【健康センターにおける生活アドバイス】

健康センターでは多様な健診を実施している。特徴は当日検査を行い、健診結果が出され、医師による判定と指導が行われるため、間をおかず自分の体や健康状態について知ることができる。

その後「生活アドバイス」として個別で各専門職による生活アドバイスを希望により実施している。健診結果を知り、心が動いているところで具体的な指導を行い、より日常生活への行動変容を促している。

受診者は、専門的なアドバイスを受けることで、自分の健康や生活習慣について多角的に考えることができ、生活改善の方法や考え方を幅広く捉えることができる。また各専門職は受診者の情報を健診システムや結果帳票などのツールを他の専門職と共有し、受診者との会話の中から他のアドバイス内容の確認や受診者の理解の度合いや思いを把握し、関連をもたせたアドバイスを行っている。そのため、受診者に必要なアドバイスにポイントを絞り時間をかけず行うことができる。

### 【企業における健康づくりセミナーおよび講座】

セミナーを実施するにあたり健康運動指導士と管理栄養士で担当し、企画提案から詳細な内容を作成している。依頼側の要望に合わせ「依頼内容や課題に対してどのようなプログラムや手法が効果的か」をお互いの考えや知識を持ち寄って検討している。健康運動指導士が経験的に得ている参加者の反応や考え方、改善が必要と考える生活習慣などは管理栄養士の得ているものとは視点が違い、驚くことや勉強になることが多い。

実際のセミナーでは1日の中で運動講座後に食生活講座を実施することがある。運動講座後の参加者は体を動かし、運動の心地良さなどを実感しているため開放的になり、前向きになっていて、食生活講座にも意欲的に参加しているように感じる。また計画段

階から連携を持ち、健康運動指導士の講座内容を理解しておくことで、講座内容に繋がりをを持たせることができ、より参加者の理解や意識の変化に効果があると考えます。

【連携を深めていくために】

健診後の指導や企業での健康づくりのためのセミナーなど健康増進事業を行うにあたり、参加者が正しい知識を得て、自分の生活習慣を振り返ることが大切である。改善すべき課題がある場合は、参加者なりに何を実行していくかを考え、行動に移せることが重要である。運動・栄養・休養が健康づくりの三本柱であるように、健康運動指導士と管理栄養士のように様々な専門職が手を組んで健康増進に取り組んでいくには、自分の専門分野だけを考慮するのではなく「他の専門職がどのように考えているのか」「どのような伝え方をしているのか」を知り、理解を深めることが必要であり、課題である。目標や課題を共有し、尊重しあいながら参加者に向き合うことによってより良い指導や講座を行うことができると考える。

今後は自分自身のスキルを上げていくことに加え、他の職種との関わりを深く持ちながら健康増進事業に携わっていきたいと考える。

〔小林 泉江（こばやし みずえ） 略歴〕

1995年 長野県短期大学 生活科学科食物栄養学専攻卒業

1995年 JA長野厚生連 篠ノ井総合病院栄養課

2005年 （財）長野県健康づくり事業団

管理栄養士取得（1997年）

産業栄養指導者取得（2008年）

長野市食育推進審議委員（2010年～）